

12月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00	9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆						9:00~10:00 Body Balance kyoka ★★☆	9:00~10:00 Pilates Ballet Xmas rina ★★☆
10:00			10:00~11:00 Waist T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout tomo ★★★	10:00~11:00 Basic yuka ★★☆	10:00~11:00 CoreFrow rina ★★☆		
11:00	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆						11:00~12:00 Basic kyoka ★★☆	11:00~12:00 Waist yuka ★★☆
12:00			12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Strech&Conditioning tomo ★★☆	12:00~13:00 Waist yuka ★★☆	12:00~13:00 Intermediate rina ★★☆		
13:00	13:00~14:00 Basic yuka ★★☆							13:00~14:00 Intermediate yuka ★★☆
14:00								
15:00	15:00~16:00 Waist yuka ★★☆						15:00~16:00 Intermediate kyoka ★★☆	15:00~16:00 Basic yui ★★☆
16:00								
17:00	17:00~18:00 Hip&Legs yuka ★★☆						17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★★	17:00~18:00 Hip&Legs yui ★★☆
18:00		18:00~19:00 Basic kyoka ★★☆			18:00~19:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆			
19:00			19:00~20:00 Intermediate yui ★★☆			19:00~20:00 Basic yuka ★★☆		
20:00		19:30~20:30 Body Balance kyoka ★★☆			19:30~20:30 Waist T.yuka ★★☆			
21:00		21:00~22:00 Intermediate kyoka ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs yui ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Jump Cardio yuka ★★★			

	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00						9:00~10:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	9:00~10:00 Back&Arm rina ★★☆
10:00		10:00~11:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	10:00~11:00 Body Balance kyoka ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs yui ★★☆	10:00~11:00 Basic yuka ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Hip&Legs yui ★★☆	11:00~12:00 Advance rina ★★★
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs yui ★★☆	12:00~13:00 Animal Stretch kyoka ★★☆	12:00~13:00 Intermediate yui ★★☆	12:00~13:00 Waist yuka ★★☆		
13:00							13:00~14:00 Waist yuka ★★☆
14:00							
15:00						15:00~16:00 Basic yui ★★☆	15:00~16:00 Hip&Legs yuka ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm arisa ★★☆	17:00~18:00 Basic yuka ★★☆
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch arisa ★★☆			18:00~19:00 Body Balance rina ★★☆	18:00~19:00 Intermediate kyoka ★★☆		
19:00		19:00~20:00 Basic yuka ★★☆					
20:00		19:30~20:30 Intermediate arisa ★★☆		19:30~20:30 CoreFrow rina ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs kyoka ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs arisa ★★☆	21:00~22:00 Waist yuka ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet Xmas rina ★★☆	21:00~22:00 Body Balance kyoka ★★☆		

Total Body Make

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と5つのパートに分け、全身をバランスよく鍛えるプログラム

Partial Body Make

気になる部分を集中的に鍛える部位別プログラム

Conditioning

骨格を鍛えながら調整するプログラム

Other

ニーズに合わせて選べるプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	16(Mon)	17(Tue)	18(Wed)	19(Thu)	20(Fri)	21(Sat)	22(Sun)
9:00						9:00~10:00 Waist yuka ★★☆	9:00~10:00 Body Balance kyoka ★★☆
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs yui ★★☆	10:00~11:00 Body Balance kyoka ★★☆	10:00~11:00 Basic yui ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout tomo ★★★		
11:00						11:00~12:00 Intermediate yuka ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm yui ★★☆
12:00		12:00~13:00 Intermediate yui ★★☆	12:00~13:00 Basic kyoka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs yui ★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning tomo ★★☆		
13:00							13:00~14:00 Jump Cardio kyoka ★★★
14:00					14:00~15:00 Back&Arm tomo ★★☆		
15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs yuka ★★☆	15:00~16:00 Basic kyoka ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Advance arisa ★★★	17:00~18:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆
18:00		18:00~19:00 Intermediate arisa ★★☆	18:00~19:00 Waist yuka ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★☆			
19:00					19:00~20:00 Basic yuka ★★☆		
20:00		19:30~20:30 Pilates Workout arisa ★★★	19:30~20:30 Intermediate yuka ★★☆	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★☆			
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs arisa ★★☆	21:00~22:00 Jump Cardio manami ★★★	21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Waist yuka ★★☆		

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Pilates Ballet Xmas rina ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs yuka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate kyoka ★★☆	10:00~11:00 Waist T.yuka ★★☆	
11:00							
12:00		12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Intermediate rina ★★☆	12:00~13:00 Waist yuka ★★☆	12:00~13:00 Body Balance kyoka ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	
13:00							
14:00						14:00~15:00 Basic yui ★★☆	14:00~15:00 Jump Cardio kyoka ★★★
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Intermediate kyoka ★★☆	
17:00							
18:00			18:00~19:00 Basic yuka ★★☆	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs yui ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Intermediate kyoka ★★☆	19:30~20:30 Waist yuka ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆	19:30~20:30 CoreFrow rina ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Body Balance kyoka ★★☆	21:00~22:00 Advance manami ★★★	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Intermediate rina ★★☆		

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	closed	closed
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELでご利用いただけます。
- WEB:www.pilates-excel.com 24時間ご利用可
- *レッスン予約は3件まで可能です。
- *レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて本予約をお願いします。
- *所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
- TEL: 052-715-5250 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:30)

【キャンセル・変更 受付】

- ご予約のキャンセル・変更はレッスン開始の1時間前までにTELまたはWEBでお願い致します。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎてご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 1か月に3回の無断キャンセルがあった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますのでご了承ください。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- *特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 朝一レッスンをお電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までをお願い致します。

【レッスンについて】

- レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。
- レッスン開始後のご入室はお断りさせていただきます。
- スタジオ内へはお水とタオルをお持ち込みください。
- スタジオ内での大声での会話はお慎みください。
- レッスンの途中退会は基本できません。但し、気分や体調が悪くなった場合インストラクターに申し出て退出することができます。
- 病気や交通事情、その他によりインストラクターが変更になる場合がございます。WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。